

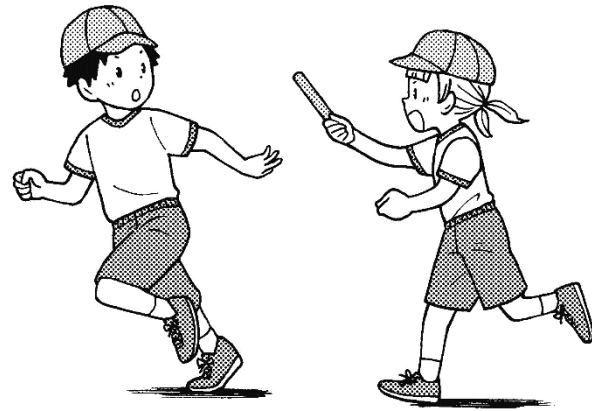
# 給食だより 5月

北区立西ヶ原小学校  
校長 諸田 哲  
栄養士 小河 春那  
2025年5月 発行

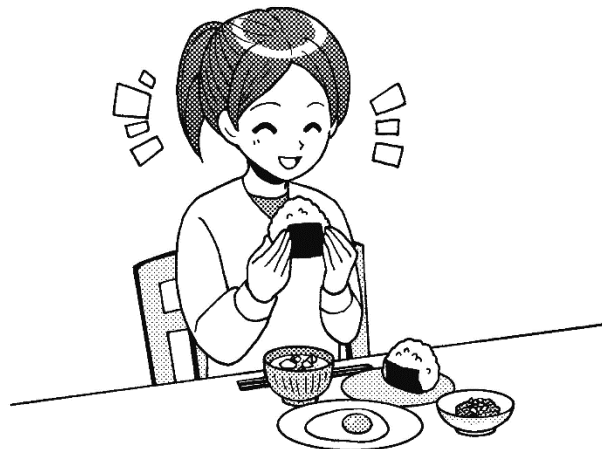
5月になり、緑が豊かになる季節がやってきました。新しい学年にも慣れ、楽しそうな声が教室から聞こえてきます。今月はスポーツテストがあります。去年の自分よりどれくらい成長したか見るのが楽しみです。給食をしっかりと食べて、元気にスポーツテストに挑んでください。

## しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気に体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



## 運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

## 夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。

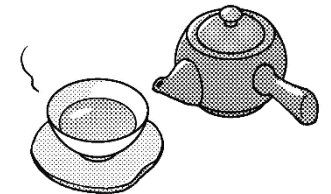


## 八十八夜献立

5月1日に八十八夜の茶摘みにちなんで、抹茶を使ったお菓子「抹茶マフィン」を出します。抹茶には「茶カテキン」といってポリフェノールが含まれています。カテキンには、抗酸化作用があり、病気の予防や幅広い健康効果が期待できます。

クイズ 緑茶と同じ原料でつくられた茶は？

- ① 麦茶
- ② 紅茶
- ③ そば茶



正解は③そば茶です。そば茶はそばの皮を焙じて抽出した茶で、抹茶と同じ原料(そば)から作られています。

## こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。

